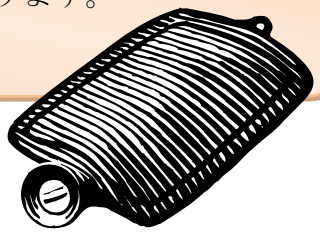
健康長寿のマメ知識ぱーと２０

低温やけどにご用心！

日ましに寒くなってくると、カイロ、あんかや湯たんぽなどが恋しくなってきます。快適に冬場を乗り越えるために、これらの道具は欠かせないという方も多いのではないでしょうか？これらの道具は正しい使い方をすれば便利で冬場を快適に過ごすことができます。しかし、使い方を誤れば「低温やけど」という事故のもとになることもあります。

そこで今回はこの「低温やけど」について考えてみたいと思います。



低温やけどとは？

低温やけどは、体温より少し高い熱に長時間接触して起こります。直接皮膚に接触した場合、44℃の熱では６時間、46℃では１時間半で低温やけどを起こす危険があります。低い温度でゆっくりやけどが進行する為、熱さや痛みを感じにくく、気づいたときには、皮膚の深部まで達する重症のやけどになってしまいます。

⚠ 予防方法

○睡眠中は使用しない

- ✧ こたつやホットカーペットで眠らない。
- ✧ 使い捨てカイロを貼ったまま眠らない。
- ✧ あんかや電気毛布は、布団暖め用として早めにセットし、就寝時には電源を切る。または、タイマー設定で、１～２時間の使用にとどめる。

○熱源に直接触れない・熱源を押し付けない

- ✧ 貼るカイロは必ず衣類の上に貼り、貼った部分をサポーターやガードルで押さえない。
- ✧ 湯たんぽはタオルで包むか、厚手の布製の袋に入れる。
- ✧ 湯たんぽや電気あんかに足を押し付けるように載せない。

○長時間使用しない

- ✧ カイロは１カ所に長時間あてないで位置をずらす。使用時間を守る。
- ✧ 同じ部位を長時間温めない。

○暖房グッズは正しく使う

- ✧ 暖房グッズは取扱説明書をよく読み正しく使う。

【特に注意の必要な方】

- **体の不自由な人、乳幼児、高齢者**　（熱いと感じても対処できないことがあります）
- **糖尿病や脳卒中を患っている人**　（皮膚感覚が鈍くなっていることがあるので危険です）
- **睡眠薬服用時、疲労時、深酒した時**　（深い眠りで熱さに気づきにくくなっています）